

BUENAS PRÁCTICAS PARA VIVIR CON MENOS RESIDUOS



**INCLUYE MAPA DE COMERCIOS RESPONSABLES
DEL ÁREA METROPOLITANA DE VALENCIA**



Esta guía contiene enlaces interactivos para poder navegar de forma más eficaz entre las diferentes secciones. Desde el índice podrás acceder directamente a la categoría que prefieras haciendo clic sobre la misma. También encontrarás enlaces para volver al índice al final de cada sección. Las palabras subrayadas contienen enlaces externos.

RESIDUOS

RESIDUO

RESIDU

RESID

RESI

RES

RE

R



Haz clic sobre la categoría
para acceder directamente a ella.

5 – 7

ALIMENTOS Y BEBIDAS

8 – 10

ROPA Y CALZADO

11 – 14

HIGIENE Y COSMÉTICA

15 – 16

LIMPIEZA DEL HOGAR

17 – 20

KIT RESIDUO CERO

21

LINKS DE INTERÉS

BUENAS PRÁCTICAS

Esta guía pretende ser un punto de partida para todas aquellas personas que quieran transitar hacia una vida más sostenible. En ella encontrarás consejos y alternativas locales más responsables para evitar el uso de envases desechables y generar menos residuos domésticos.

Las buenas prácticas que componen esta guía se basan en el movimiento *Zero Waste*, conocido en nuestro idioma como Residuo Cero. Puede que este objetivo nos parezca ambicioso y difícil de incorporar en nuestra vida diaria. Por eso, lejos de preocuparnos por alcanzar esta cifra, nos centraremos en aproximarnos a ella siguiendo la regla de las cinco erres:

Rechazar aquello que no necesites



Reducir aquello que no necesites



Reutilizar cada objeto todas las veces que sea posible.



Reciclar aquello que no podemos rechazar, reducir o reutilizar.



Reincorporar (Compostar) el resto.

Transformar nuestros hábitos no es algo que ocurra de forma inmediata. Busca apoyo e inspiración en otras personas que también han empezado a reducir sus residuos para compartir inquietudes y seguir aprendiendo con ellas.

Encuentra tu ritmo, márcate tus propios retos y celebra cada pequeño logro conseguido. Y sobre todo disfruta del proceso de transición hacia una vida más responsable con nuestro planeta y con las personas que lo habitamos.

PARA VIVIR CON MENOS RESIDUOS

1 ALIMENTOS Y BEBIDAS

Para elaborar una bebida vegetal en casa solo necesitas una batidora potente y una tela de algodón. Primero pon en remojo unos 150 gr de frutos secos. Cuélalos y lávalos con agua. Después mezcla los frutos secos con 1L de agua, una pizca de sal y dos dátiles sin hueso. Bátelo todo hasta que quede bien integrado.



Déjalo reposar unos minutos y filtra el líquido con la tela. Finalmente guárdalo en un tarro hermético en la nevera durante 3-4 días. Congela la pulpa sobrante para otras preparaciones.

Elaborar alimentos y recetas en casa favorece de forma considerable la reducción de envases desechables. Puedes hacer pan, yogures o conservas en casa comprando los ingredientes necesarios a granel.

La compra de alimentos requiere de un poco de planificación previa antes de salir de casa. Procura llevar tus propios recipientes reutilizables para adquirir aquello que necesitas. Las bolsas de tela o de papel son muy prácticas para comprar fruta, verdura, legumbres, cereales y frutos secos. Los envases de vidrio y de acero inoxidable son perfectos para transportar alimentos más delicados o que necesiten de un recipiente hermético como el queso, el aceite de oliva, la carne o el pescado. También puedes usar otros recipientes de plástico que ya tengas en casa para transportar los productos a casa pero recomendamos los otros dos materiales para almacenar comida porque son más higiénicos, sobre todo el vidrio.

La conservación de los alimentos es muy importante si queremos evitar el desperdicio. Aquí tienes algunas pautas que puedes adoptar para reducir tus desechos en la cocina:

- Revisa nevera y armarios para anotar todo lo que falta y necesitas reponer. Así evitarás comprar más de lo necesario y el proceso de compra será más rápido.
- Intenta que tu recorrido entre los distintos comercios sea lo más eficiente posible, sobre todo si vas en coche. Reducirás tu huella de carbono y ganarás tiempo.
- Cuando vuelvas a casa almacena correctamente los alimentos adquiridos para mantener sus propiedades y evitar tener que deshacerte de ellos. Conserva los alimentos secos como los cereales, las legumbres y los frutos secos en botes herméticos, preferiblemente de cristal. Guárdalos en un lugar seco y oscuro. Se conservarán en buen estado por más tiempo y evitaremos que entren pequeñas larvas.
- Alarga la vida de frutas y verduras con pequeños trucos fáciles de aplicar. Los vegetales de hoja verde se conservan mejor si se lavan bajo el grifo, se escurren bien y se almacenan en un recipiente hermético con un paño en el fondo para que absorba el exceso de agua. También los puedes envolver en un paño húmedo de algodón. El brócoli, la zanahoria y algunas hierbas frescas como el perejil se pueden introducir en un tarro con

agua antes de guardarlas en la nevera. Las setas y algunas frutas de pequeño tamaño como las uvas, los higos y los frutos rojos pueden introducirse en bolsas de tela.

- Congela o comparte tu comida si alguna vez te sobra o te vas de viaje. Puedes compartirlos con tu vecina de enfrente o donarlos a alguna persona que los pueda necesitar.
- Por último, composta los restos de comida, bien con un compostador doméstico o llevándolos al contenedor de residuos orgánicos que esté más cerca de tu domicilio.

Algunas bebidas como el vino, el vermut, la horchata o la leche fresca pueden adquirirse a granel. Puedes llevar tus propias botellas para rellenarlas. La cerveza es difícil encontrarla a granel, pero puedes consumirla de barril en muchos bares. Las bebidas calientes como el té y el café también son fáciles de encontrar a granel.

Las leches vegetales suelen venir en tetrabrik, un envase que no se puede reciclar en su totalidad debido a su complejo diseño compuesto por varios materiales difíciles de separar, así que lo mejor será decantarse por las que vienen en vidrio (Monvital las elabora con envase reutilizable) o elaborarla en casa. Para la horchata existe la opción de comprarla en cualquier horchatería con tu propio envase o bien concentrada y envasada en vidrio, lo que resulta una opción más sostenible.

Dónde encontrarlo

Local

Alimentación: Som Alimentació, La Comanda a granel, Granel Valencia, Biosofia, Flipo en Verde, L'Hortet, Camí de l'Horta, Vorasenda

Bebidas: Llúpol, Bodega Baltasar Seguí, Bodegas Capilla, A Granel, La Petite Planèthé, Botanic, Vegetas

→ Más comercios en el mapa local

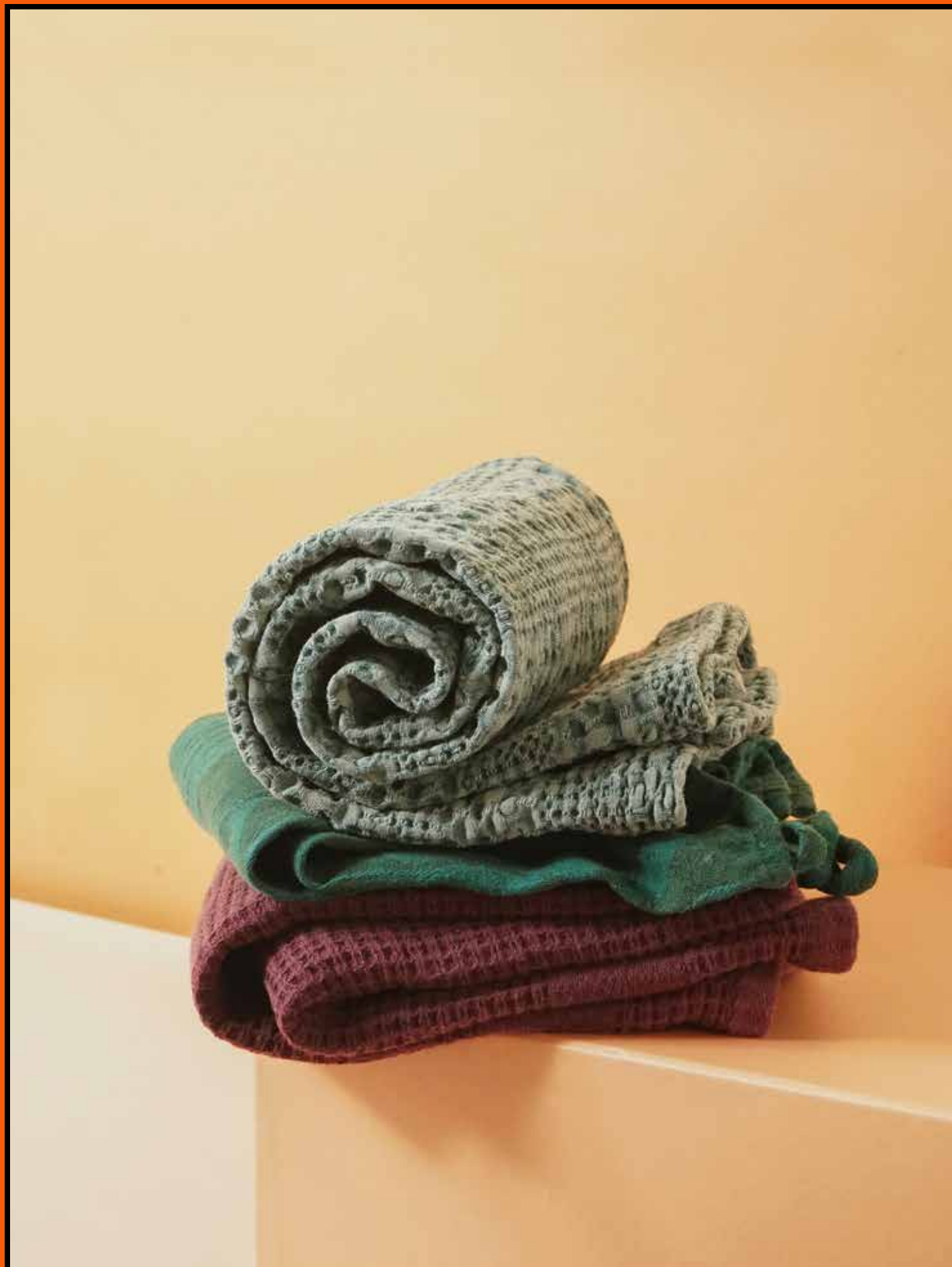
Online

SPIN FOOD, Somnatur, Mastika l'Horta, ¡La Colmena que dice Sí!

2

ROPA Y CALZADO

Utiliza una tela cuadrangular para envolver tus recipientes de comida, botellas de vidrio o algún otro objeto que quieras transportar. Esta técnica japonesa se denomina Furoshiki



y ofrece diferentes maneras de empaquetar un objeto en función de la forma del mismo. De esta manera, protegemos aquello que queremos trasladar y evitamos el uso de otro tipo de envoltorios desechables.

Alarga la vida de tu ropa y complementos a través de la reparación, bien por tu cuenta o llevándolos a algún establecimiento dedicado a ello, como por ejemplo mercerías o negocios dedicados exclusivamente a la reparación del textil y el calzado.

Adquiere ropa de segunda mano como primera opción cuando necesites una prenda de vestir, algún complemento o calzado.

El alquiler puntual también es una buena alternativa a la compra cuando tenemos que asistir a un evento en el que se requiere de una vestimenta especial, como una boda o una fiesta de disfraces. Además, siempre puedes pedir prestado a alguna persona conocida esa prenda o accesorio que te falta para completar tu atuendo.

También puedes optar por ir a una modista o un sastre para que te confeccione cualquier prenda de vestir que tengas en mente de forma personalizada.

Anímate a hacerlo tú mismo. Si tienes conocimientos de costura puedes diseñarte desde una camiseta a una funda de cojín. Existen tiendas que venden telas y otros materiales para tus proyectos. En algunas también realizan cursos de costura y patronaje.

Si vas a comprar algo nuevo asegúrate de que sea una marca ética, responsable y, a ser posible, local o nacional. Conocer a pequeños creadores locales y plataformas digitales de moda sostenible nos ayudará a realizar buenas elecciones de compra cuando lo necesitemos.

Decántate por tejidos sostenibles de origen vegetal, renovables y reciclables. Y reduce aquellos que contengan fibras sintéticas, sobre todo en las prendas más cercanas a la piel, como la ropa interior o de dormir.

Cuando una prenda esté envejecida por el uso la puedes reciclar en contenedores específicos de recogida de textil ubicados en algunas tiendas de ropa o alargar su vida útil convirtiéndola en trapos para la limpieza del hogar.

Por último, procura llenar la lavadora, elige agua fría y seca tu ropa al aire libre si es posible. Plancha solo si es necesario y selecciona tintorerías ecológicas (usan menos químicos) para las prendas que necesiten un tratamiento especial, o simplemente airea aquellas que no necesitan lavarse unas 24 horas, como las de lana.

Dónde encontrarlo

Local

Lacontra, Poppyns, Kúbelik, Tienda Oxfam Intermón, Kaiowa, Natasia historias hiladas, Petticoat Vintage Lab, Lakajade, Santo Spirito Vintage,

→ Más comercios en el mapa local

Online

Ethical Time, The Good Shop, Two Thirds, Olokuti, The Circular Project, Oxfam Intermón, Infinet Denim, Ecoology, Capitán Denim, Skunkfunk, La Casita de Wendy, Utoppy, Thinking MU, SystemAction.

Intanfil: Tiralahilacha, Tinycottons, Granujas, Aupa organics.

Ropa interior: The Nude Label, Maripuri Tijeritas, Owl.

Calzado y accesorios: Botó de Cotó, Natural World Eco, Numon, Slowers, Vesica Piscis, Yuccs, Indianes, Veja.

Segunda mano: Kauf vintage, Percentil, Vinted.

3

HIGIENE Y COSMÉTICA

Prepara un exfoliante corporal con el poso de tu última cafetera. El café contiene muchas vitaminas, minerales y antioxidantes. Estimula el flujo sanguíneo y la producción de colágeno. Además, es una buena manera de reutilizar el café. Puedes usarlo solo o completarlo con una cucharada de sal marina, una de aceite vegetal de coco o de oliva y unas gotas de aceite esencial. Mezcla bien todos los ingredientes y guárdalos en un tarro de cristal durante un máximo de tiempo de una semana.



Baño y ducha

Procura reducir la cantidad de gel y champú que utilizas, generalmente con una cantidad mucho menor es suficiente. Además, este tipo de productos alteran el pH de la piel y la deshidratan. No necesitas enjabonarte todo el cuerpo diariamente. Ducharse sólo con agua de vez en cuando puede llegar a ser un descanso para tu piel, además, el agua por sí sola elimina los malos olores.

Puedes adquirir a granel varios productos para la higiene corporal, como por ejemplo el gel o el champú. Si te decantas por los de formato líquido reutiliza los envases que ya tengas en casa para rellenarlos y alarga la vida útil de los mismos.

También puedes optar por comprar estos productos en su versión sólida. Estos, a pesar de su reducido tamaño, duran mucho más que los jabones que vienen diluidos en agua porque su concentración de ingredientes es más elevada. Generalmente estas pastillas se comercializan con un fino envoltorio de papel o incluso sin el mismo. De esta manera no sólo estarás reduciendo el impacto medioambiental del embalaje de plástico, también el derivado del transporte.

Elige esponjas hechas de materiales naturales y descarta las sintéticas. Sus fibras pueden terminar en nuestros mares y océanos.

Una buena alternativa son las esponjas de luffa, puesto que son vegetales, biodegradables y se producen en España. Estas esponjas son muy duraderas y tienen el mismo uso y mantenimiento que las sintéticas. Eso sí, estas no contaminan nuestro planeta. Además, con la esponja de luffa o el guante de sisal también sustituimos los exfoliantes corporales convencionales que, en ocasiones, pueden contener microesferas de plástico.

A la hora de renovar el peine o el cepillo decántate por aquellos que estén fabricados con materiales naturales y renovables, como la madera o el bambú.

Sustituye los típicos acondicionadores y mascarillas por aceites vegetales como el coco o el argán para hidratar tu cabello.

Cambia los bastoncillos de los oídos desechables por bastoncillos reutilizables o biodegradables.

Higiene bucal

Puedes cambiar el tradicional cepillo de dientes de plástico por uno de bambú. El hilo dental también puede ser más sostenible si está fabricado de algodón.

La pasta de dientes puedes animarte a hacerla en casa o bien adquirirla en un envase reutilizable de vidrio o metal, algunas marcas también venden recargas a granel. Otra opción es comprarlo en estado sólido, bien en polvo o en pastillas.

Cuidado de la piel

La mejor opción sin duda es reducir al mínimo los diferentes tipos de productos hidratantes, elige productos versátiles y con ingredientes naturales. Para hidratar cara, cuerpo y pelo utiliza aceites vegetales en envases de vidrio. Algunos de los más nutritivos son el de almendras dulces, el de argán, el de sésamo o incluso el de oliva. Añade unas gotas de aceite esencial para potenciar los efectos y añadir aroma natural.

Aplica cualquier aceite vegetal con la piel humedecida y frota enérgicamente para favorecer su absorción. Una buena rutina para preparar la piel y exfoliarla es usar el cepillado en seco, favorece la circulación y deja la piel muy suave.

Antes de decantarte por un desodorante, revisa bien los ingredientes y asegúrate de que ninguno sea perjudicial para la salud. Algunos sustitutos al desodorante tradicional en roll-on o en spray son: la piedra de alumbre, el desodorante en polvo, el desodorante en crema o el desodorante sólido. Al comprarlos procura que vengan en envases de vidrio o de aluminio.

Evita usar discos de algodón desechables y compra discos de limpieza facial reutilizables de algodón o de bambú.

Higiene femenina

Sustituye las compresas y los salvaslips por opciones lavables de algodón orgánico. Los tampones pueden sustituirse por una copa menstrual.

Depilación y afeitado

Utiliza una maquinilla reutilizable de afeitar y depilar que sea de un material duradero y resistente a la corrosión. Decántate por una pastilla de jabón o un aceite de afeitado en lugar de la espuma convencional.

Bebés

Sustituye los pañales convencionales de un solo uso por pañales de tela. Es la opción más ecológica y económica. Además, en la actualidad el diseño de los mismos es más cómodo y eficaz que los que se usaban antes de que llegaran los desechables.

Para limpiar el culote de tu bebé puedes fabricarte tus propias toallitas húmedas caseras o bien comprarlas reutilizables de algodón y llevar una botella con agua para humedecerlas cuando estés fuera de casa. Otra opción es usar una esponja natural y un recipiente con un poco de agua. Estas opciones son más sostenibles y resultan mucho más económicas a largo plazo. Además, las toallitas húmedas desechables pueden contener muchos tóxicos.

Aquí encontrarás más consejos y alternativas para una crianza saludable y sin plástico.

Dónde encontrarlo

Local

Terreta Neta, Som Alimentació, Herbolario Navarro, Sabó i més, La Comanda a Granel, Som bio-cosmética, Hinojo Bazar

→ Más comercios en el mapa local

Online

Baño y ducha: Fresco, Jabones Beltrán, Inuit

Cuidado de la piel: Maminat, Matarrania, Potions BCN, Naobay, Rowse Beauty, Delmontseny, Mamita botanical, Límbico

Higiene femenina: Cyclo, Cocoro, Fridas

Cosmética: Boho Green Make-Up, Zao Makeup

4

LIMPIEZA DEL HOGAR



Las pieles de los cítricos, el romero y la lavanda sirven para fabricar un limpiador multiusos natural. Mézclalos con $\frac{3}{4}$ de L de vinagre de manzana y $\frac{1}{4}$ de L de agua en un tarro de cristal. Agita un poco cada dos días y cuela después de dos semanas macerando. Viértelo en un bote de spray para

aplicar sobre superficies. Puedes rebajarlo con agua si el olor es demasiado intenso y añadir algunas gotas de aceite esencial (árbol del té, limón, lavanda).

Muchos de los productos de limpieza convencionales vienen envasados en plástico y suelen contener una gran cantidad de ingredientes tóxicos que son perjudiciales para nuestra salud y la del planeta. Este tipo de productos son una de las mayores fuentes de contaminación en el hogar. Si queremos limpiar sin contaminar el aire de nuestras casas es aconsejable limpiarla con productos inocuos como el agua y el jabón.

Nos hemos acostumbrado a los productos de limpieza con olor a “limpio” pero, en realidad, lo limpio no debería oler a nada. Los perfumes sintéticos son nocivos. Si quieres añadir aroma a tus limpiadores puedes utilizar estos tres aceites esenciales que además tienen un gran poder desinfectante: árbol de té, lavanda y limón.

Con tan solo jabón natural, vinagre, bicarbonato sódico y limón podemos realizar una limpieza completa y efectiva en todas las estancias del hogar. Con estos cuatro ingredientes puedes fabricarte tus propios productos caseros de limpieza. De esta manera, reduciremos la cantidad de envases desechables y conseguiremos higienizar nuestra casa con un nivel de desinfección adecuado y libre de tóxicos.

Dónde encontrarlo

Local

Terreta Neta, Som Alimentació, La Comanda a Granel, 4eco, Flipo en Verde, Sabó i més

→ Más comercios en el mapa local

Online

Fresco, Ca La Font, Jabones Beltrán, Ecotech, Move & Wash, terpenic



KIT COMPRAS

Bolsas de tela de diferentes tamaños para frutas, verduras y alimentos secos como los frutos secos, las harinas, el pan, la pasta o las legumbres

Botes herméticos de cristal, acero inoxidable o plástico para alimentos líquidos y delicados como el aceite, el queso, las especias, las aceitunas o el pescado

Recipientes de cristal, acero inoxidable o plástico para productos de higiene y limpieza como el jabón líquido, el champú o el vinagre blanco



KIT HIGIENE

Cepillo de dientes de bambú
y dentífrico sólido o hecho en casa
con ingredientes comprados a granel

Cepillo de pelo de bambú o madera

Jabón y champú sólidos
o botellas de champú y gel de ducha
para rellenar a granel

Maquinilla de afeitar reutilizable

Compresas y braguitas de algodón
lavables o copa menstrual

Discos desmaquillantes reutilizables

Esponja o cepillo de baño
vegetal de luffa



KIT PICNIC

Botella de acero inoxidable

Fiambarrera de cristal o acero
para transportar los alimentos

Cubiertos de bambú
o de acero inoxidable

Servilletas de tela

Vaso de acero inoxidable,
bambú o hierro esmaltado.

Pajita reutilizable de acero o bambú

Portabocadillos
o una tela para envolverlo

Bolsas de tela para la fruta



KIT BEBÉ

Pañales lavables

Esponja natural o toallitas de algodón
para la higiene íntima del bebé

Un jabón natural sólido o líquido
en envase rellenable

Un cambiador lavable

Unos discos de lactancia reutilizables
(la lactancia es la opción más ecológica)

Biberón de acero inoxidable

Ropa y juguetes de segunda mano
o de materiales sostenibles
y libres de sustancias tóxicas

Documentales

[Before the Flood](#)

[Demain](#)

[La mentira verde](#)

[Kiss the ground](#)

[Plastic China](#)

[The Story of Plastic](#)

Libros

[Al borde de un ataque de compras](#), de Brenda Chávez

[Familias sin plástico](#), de Marion De la Porte

[Mejor sin plástico](#), de Yurena González

[Plastic detox](#), de José Luis Gallego

[Residuo cero en casa](#), Bea Johnson

[Tu consumo puede cambiar el mundo](#), de Brenda Chávez

[Y ahora yo qué hago](#), de Andreu Escrivà

Web/blog

[Animal de Isla](#)

[Ecoblog Nonoa](#)

[Ecointeligencia](#)

[Ecoinventos](#)

[Econopeco](#)

[El Hervidero de Ideas](#)

[Esturirafi](#)

[Do The Green Thing](#)

[good things, good planet.](#)

[Hay Eco](#)

[La Ecocosmopolita](#)

[La Hipótesis Gaia](#)

[Rezero](#)

[Sin plástico](#)

[Vivir sin plástico](#)

[Wear it slow](#)

Buenas prácticas para vivir con menos residuos
nace en el marco del proceso de co-creación
de Barrio La Pinada.

Esta publicación permanecerá en constante
transformación y crecimiento, y se seguirá
nutriendo de la experiencia personal y colectiva
para facilitar la transición hacia un estilo de vida
responsable con nuestro entorno y con las personas.

Puedes colaborar con nuevas referencias
enviándonos un correo a hola@barriolapinada.es
con el asunto “Guía de buenas prácticas”.

Redacción
Alba Inat,
Alfons Ventura
(Barrio La Pinada),
Claudia Niku Lari,
Leandra Boj,
Rocío Villaplana

Dirección creativa
y diseño gráfico
Leandra Boj

BUENAS PRÁCTICAS



PARA VIVIR
CON MENOS
RESIDUOS